

10. 上級編 ウォーキングを続けていて物足りない! という上級レベルに達した方へ!

ダンベル等を持ってウォーキングはいかがですか?

ダンベルを両手に持って、腕を90度にまげて振ってみましょう。あまり重いと肘を痛めてしまいますので、フォームが乱れないくらいの重さがいいですね。500mlのペットボトルに水を入れたものや石ころなどで代用できます。

歩く大会や歩こう会に参加しましょう。

町で行っているウォーキング教室やJ R主催のウォーキング大会、その他ウォーキング雑誌に大会のお知らせが載っています。

緑や花、バードウォッチングにチャレンジ!

普段の生活では身近にある自然を眺める余裕がないのでは? 春夏秋冬いろいろな植物や動物を観察しましょう。

11. 一口メモ

水分補給はしているの?

歩いているうちに体内の水分が汗となって流れ出すため、サラサラな血液がドロドロになり、循環が悪くなります。人間の脳は水分不足に鈍感で、のどが渴いたときにだけ水分補給したのでは、失った水分量の5分の1しか補給されません。歩く前、途中、後で必ず水分補給しましょう。高齢の方は体内に貯えられる水分量が少なくなっていますので、補給回数を多くとりましょう。

マメ対策

サイズの合った靴を履き、靴のひもはしっかり結びましょう。新しい靴の時は、かかとや小指などに絆創膏を貼ったり、靴の内側のかかと部分に石鹸やろうそくをぬると予防になります。できてしまったら、消毒した針でために穴をあけ、水を抜きます。皮はむかずに傷口を消毒して絆創膏などを貼っておきましょう。

筋肉痛・関節痛

筋肉や関節に痛みを感じたら無理をせず中断し、痛みがなくなるまでウォーキングはやめましょう。ひどい時は放っておかず必ず受診しましょう。中断する時にも必要です。そのまま続けると骨折やアキレス腱を切るなど、大きなけがをしまうこともあります。

入浴と睡眠

40度以下のぬるめのお湯に時間をかけてつかることで筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチも効果的です。12時前には就寝して、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

発行元：ウォーキングマップ作成委員会
長泉町保健センター
発行日：平成13年3月